

LIBRETA DE CONTROL

Programa Latino
para Dejar de Fumar



Tomando Control de su Vida

Nombre

Fecha



¿CÓMO USAR ESTA LIBRETA DE CONTROL?

Esta Libreta sirve para que usted lleve el control del número exacto de actividades agradables que hace, cómo se siente y el número de cigarrillos que fuma cada día.

Para ver si está progresando, al final de cada semana transfiera los datos de la Libreta de Control a la Hoja de Control y observe si está logrando lo que desea.

Cada día:

1. Marque cada vez que hace una actividad agradable y saludable (encontrará ejemplos de estas actividades en la Hoja de Control),
2. Marque cada cigarrillo cuando lo encienda,
3. Al final del día, marque cómo se sintió en general (vea instrucciones en la Hoja de Control).

SEMANA 1: DOMINGO

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

10

mas
de 20

~~10~~

mas
de 20

9

~~20~~

~~9~~

20

8

~~19~~

~~8~~

19

7

~~18~~

~~7~~

18

6

~~17~~

~~6~~

17

5

~~16~~

~~5~~

16

4

~~15~~

~~4~~

15

3

~~14~~

~~3~~

14

2

~~13~~

~~2~~

13

1

~~12~~

~~1~~

~~12~~

0

~~11~~

0

~~11~~



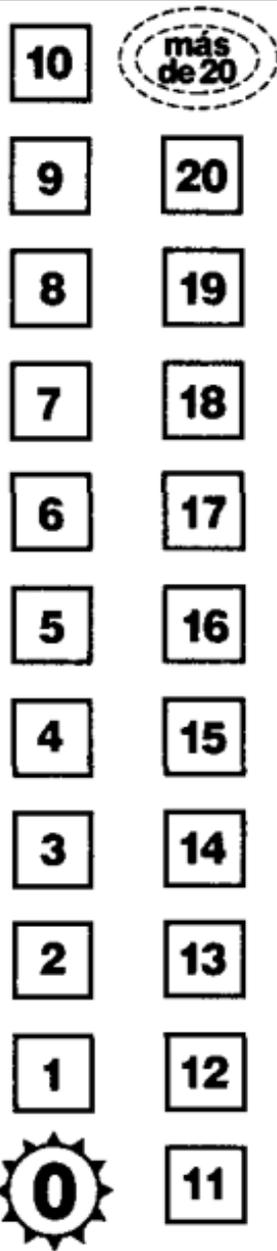
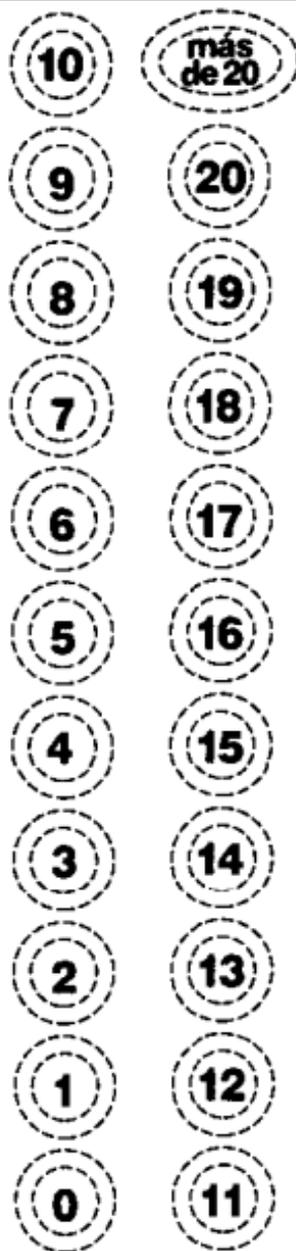
EMERGENCY

SEMANA 1: DOMINGO

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS



SEMANA 1: LUNES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

10

más
de 20

9

20

8

19

7

18

6

17

5

16

4

15

3

14

2

13

1

12

0

11



10

más
de 20

9

20

8

19

7

18

6

17

5

16

4

15

3

14

2

13

1

12

0

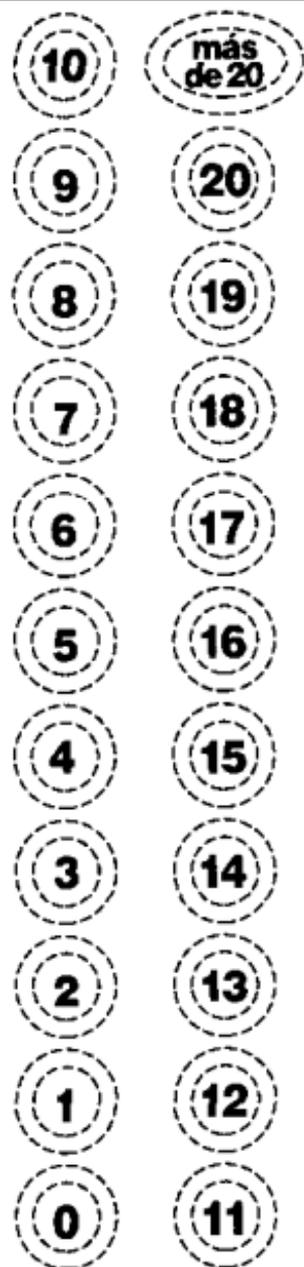
11

SEMANA 1: MARTES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS



10

más de 20

9

20

8

19

7

18

6

17

5

16

4

15

3

14

2

13

1

12



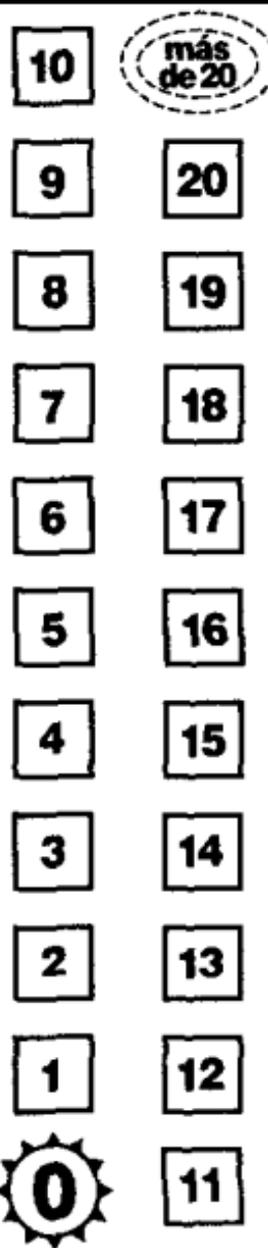
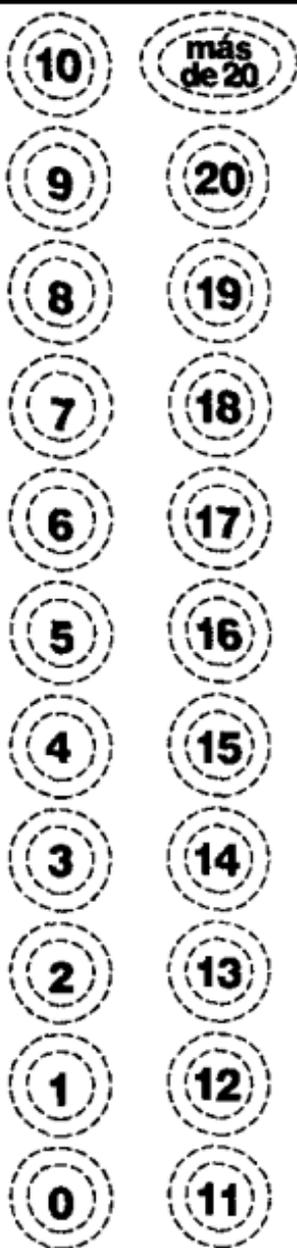
11

SEMANA 1: MIÉRCOLES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

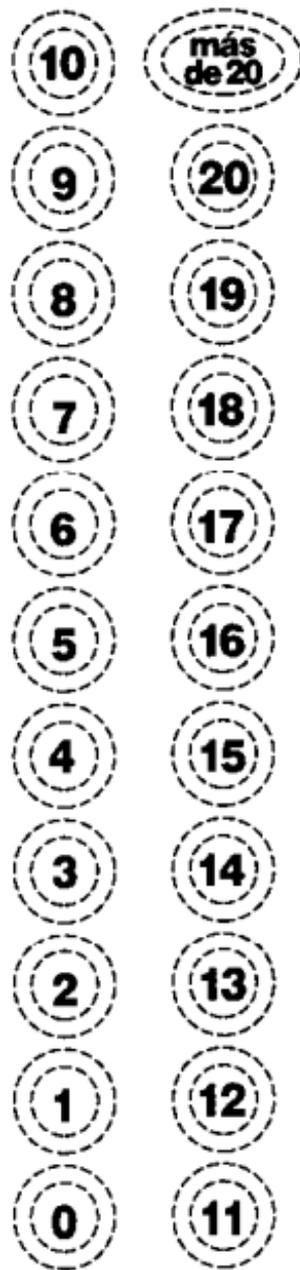


SEMANA 1: JUEVES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS



10

más de 20

9

20

8

19

7

18

6

17

5

16

4

15

3

14

2

13

1

12



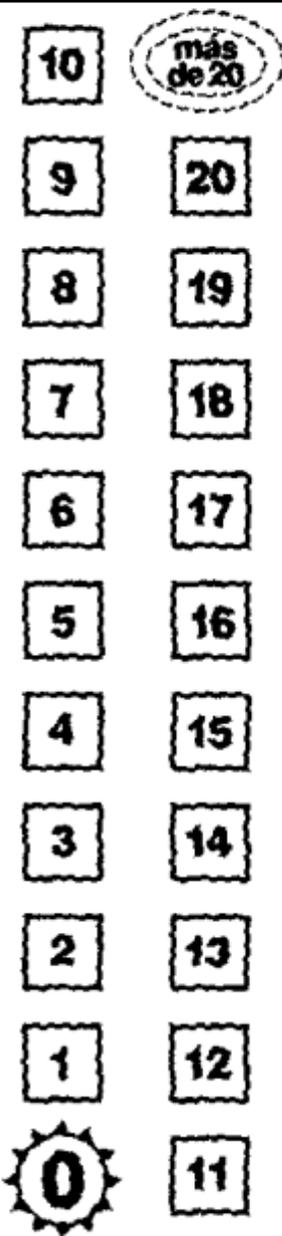
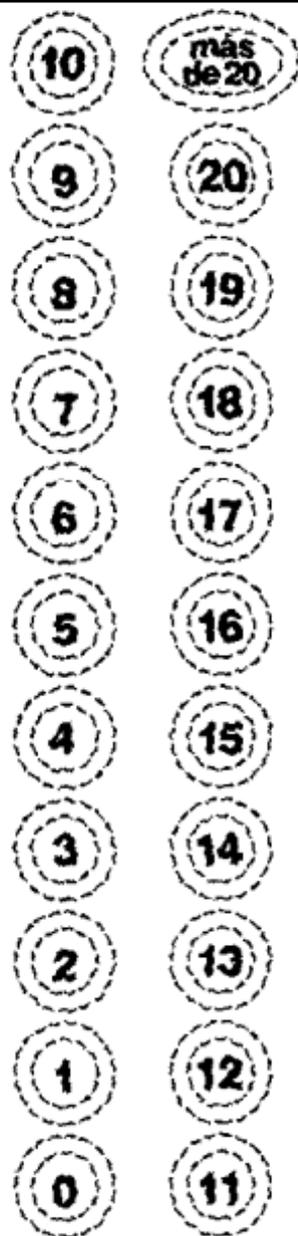
11

SEMANA 1: VIERNES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

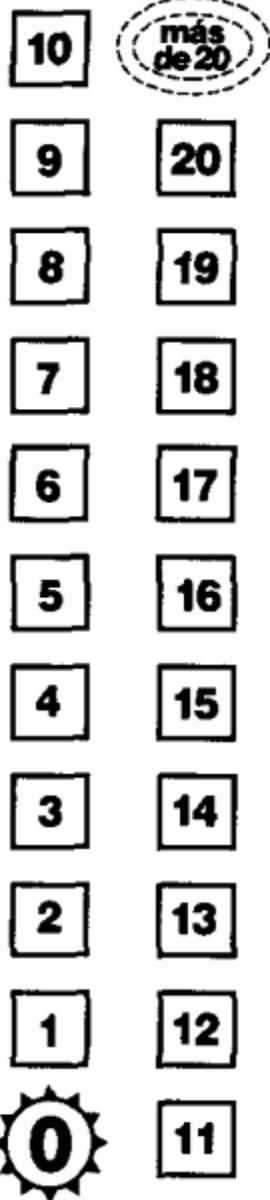
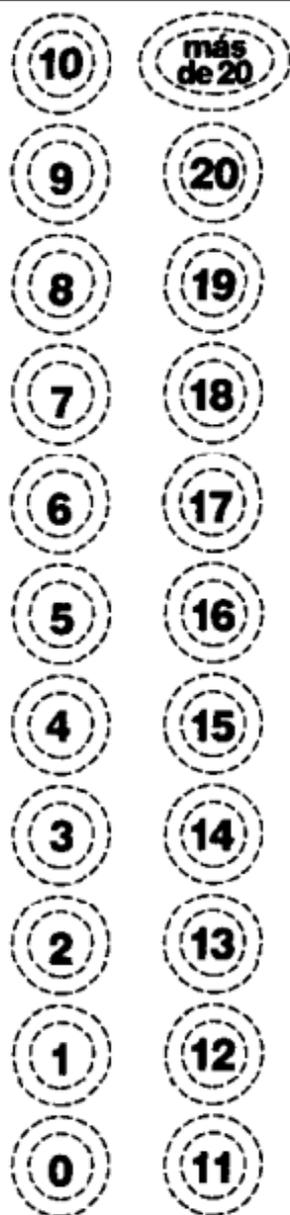


SEMANA 1: SÁBADO

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS



¡Felicidades!

Acaba de terminar la primera semana en esta Libreta.

Pase los datos a la Hoja de Control.

Observe si está progresando:

- ◆ ¿Está aumentando sus actividades saludables y agradables?
- ◆ ¿Está mejorando su estado de ánimo?
- ◆ ¿Está fumando menos?
Recuerde: su meta es llegar a **cero**.

Mañana comience la siguiente semana.

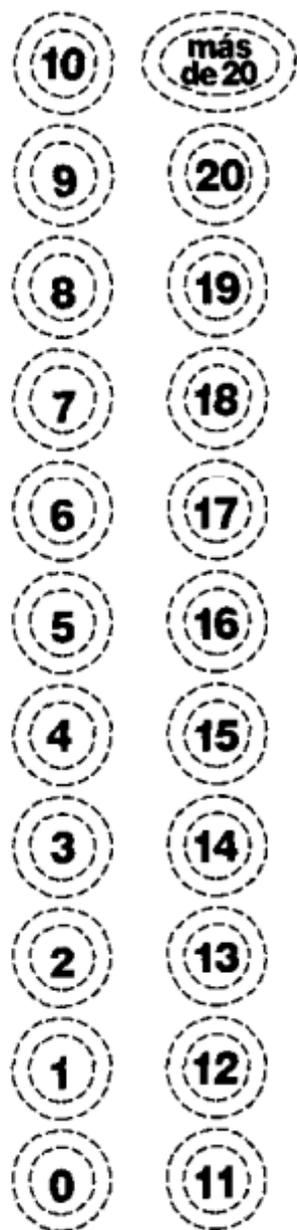
Recuerde escuchar la cinta de relajación.

SEMANA 2: DOMINGO

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS



10

más de 20

9

20

8

19

7

18

6

17

5

16

4

15

3

14

2

13

1

12



0

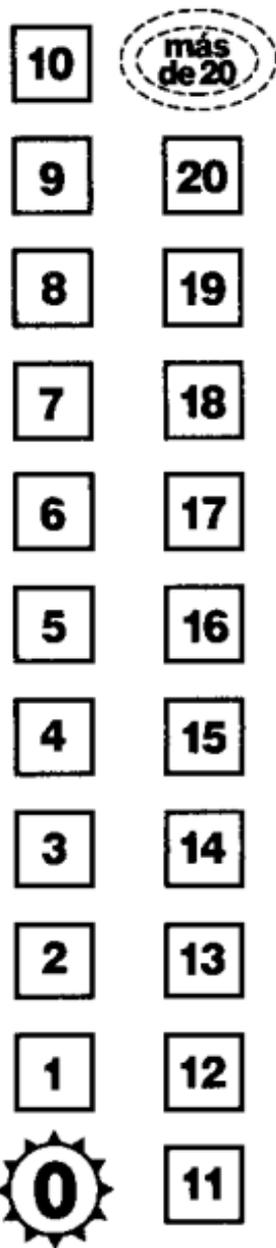
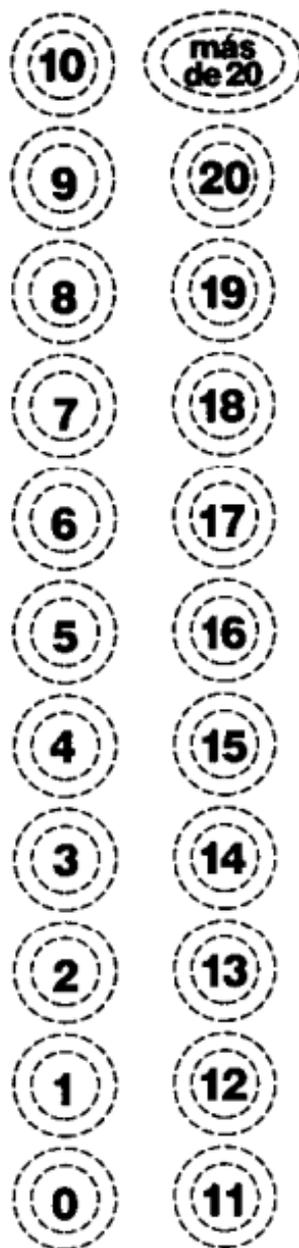
11

SEMANA 2: LUNES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

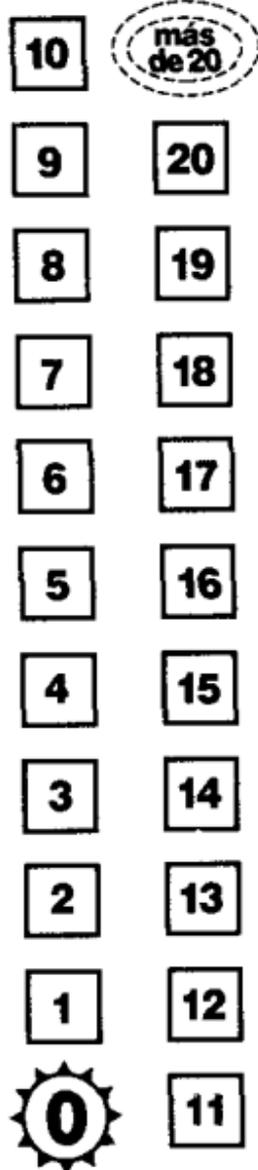
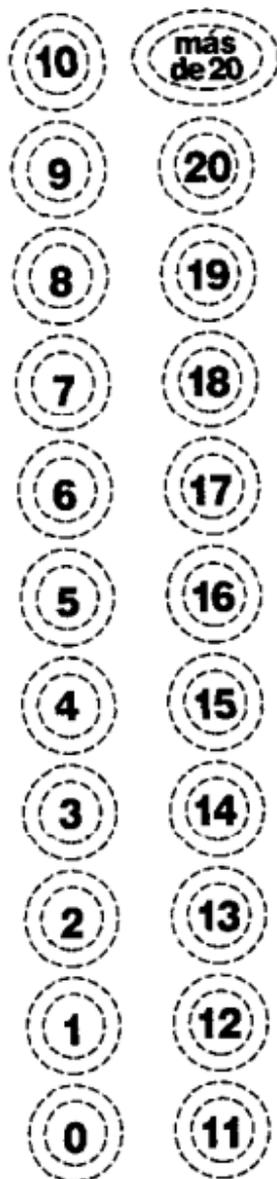


SEMANA 2: MARTES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

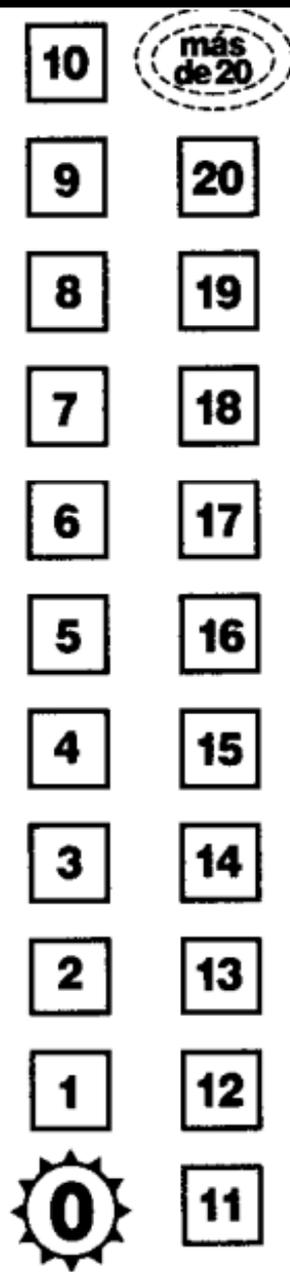
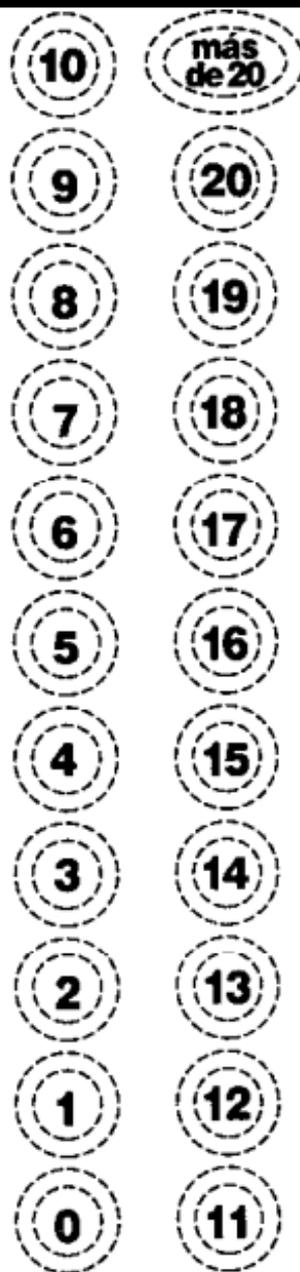


SEMANA 2: MIÉRCOLES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

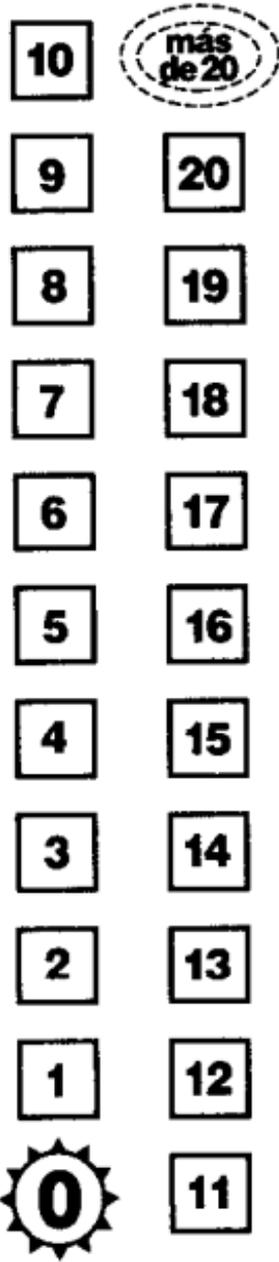
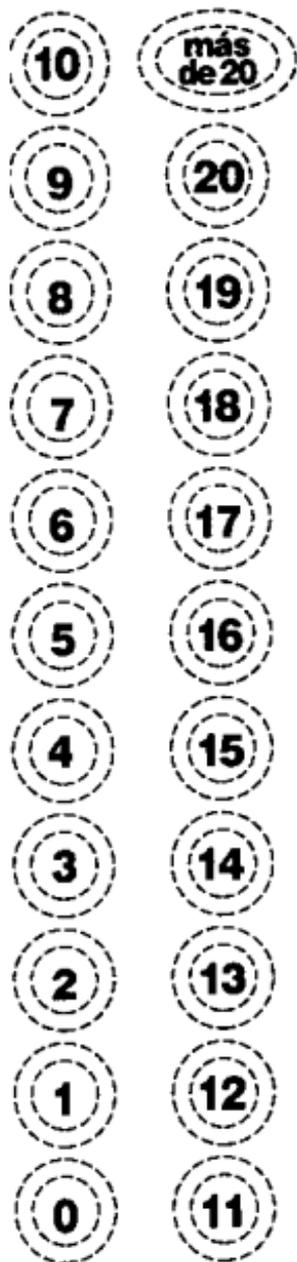


SEMANA 2: JUEVES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

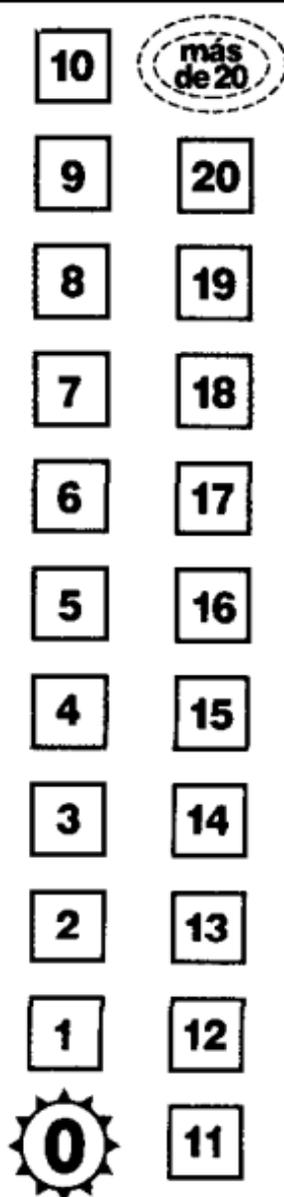
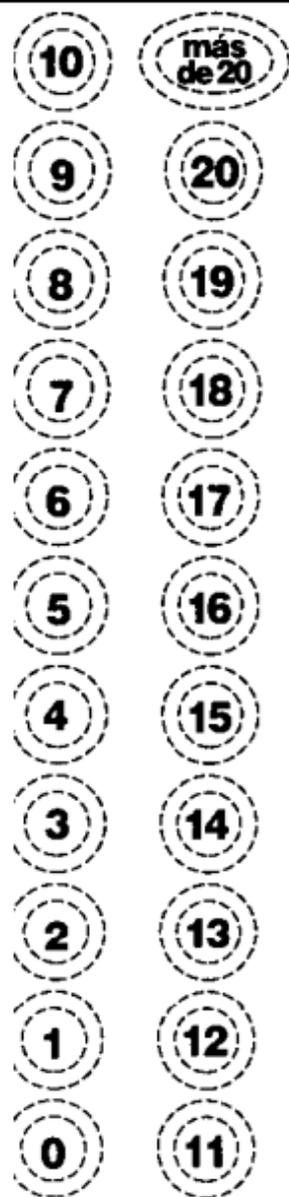


SEMANA 2: VIERNES

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS

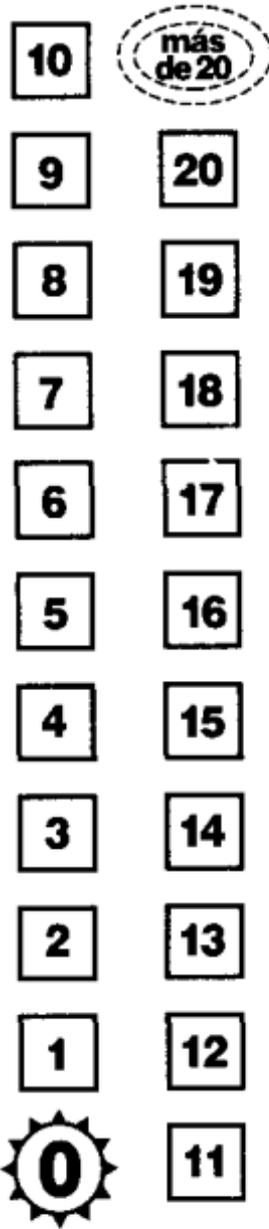
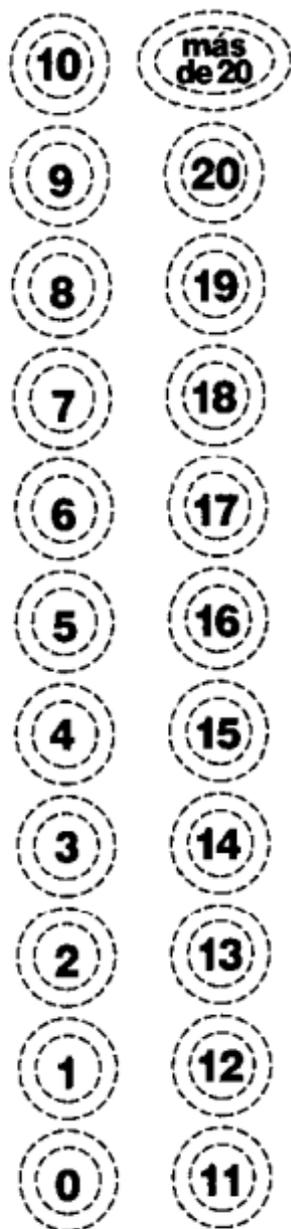


SEMANA 2: SABADO

ACTIVIDADES
AGRADABLES

ESTADO
DE
ÁNIMO

CIGARRILLOS



A caba de terminar la segunda semana en esta Libreta.

Pase los datos a la Hoja de Control.

Observe si está progresando.

- ◆ ¿Está aumentando sus actividades saludables y agradables?
- ◆ ¿Está mejorando su estado de ánimo?
- ◆ ¿Está fumando menos?
Recuerde: su meta es llegar a **cero**, mejor dicho, a no fumar ni un cigarrillo.

¡Felicidades!

Ha terminado dos semanas del programa “Tomando Control de su Vida.”

Examine su progreso en la Hoja de Control.

- ◆ Lo importante es que continúe con el programa todos los días.
- ◆ Ahora comience a usar una nueva Hoja de Control y una nueva Libreta de Control.
- ◆ Si todavía está fumando, ya es tiempo de fijar una fecha en la que va a dejar de fumar por completo y para siempre.

Recuerde escuchar la cinta de relajación.





Y 0 2 1